

# D'EAU A D'EAU

## SAISON 2023-2024



[www.deuadeau.com](http://www.deuadeau.com)

07.82.33.96.80

Facebook: deuadeau natation

D'eau à d'eau : 73 av. Jean JAURES - 38320 – EYBENS – [deuadeau@gmail.com](mailto:deuadeau@gmail.com)  
07.82.33.96.80 – [www.deuadeau.com](http://www.deuadeau.com)

## « Vaincre sa peur de l'eau »

### AQUAPHOBIE:

Ce que vous vous êtes interdit durant de trop longues années vous paraîtra enfin possible et réalisable. Il s'agit de cours spécialisés pour dépasser les peurs. Notre fonctionnement est sous forme de stage de 7 séances en petit groupe et accompagné par Sylvie maître-nageur sophrologue et d'anciens stagiaires.

Stage de 7 séances de 45 mn dans l'eau. (Pour 1<sup>er</sup> niveau)

Stage de 5 séances de 45 mn dans l'eau. (Pour 2<sup>ème</sup> niveau)

Vendredi : Début des cours le 29/09 à 19h00 sur Echirolles -

Samedi : Début des cours le 30/09 à 17h15 sur Crolles -  
- 1 avenue du 08 mai 1945. 38130 - ECHIROLLES

### AQUA-TONIC (aqua-form):

Travail de renforcement musculaire complet, tonique et intense grâce aux exercices spécifiques et variés sur différents rythmes musicaux avec ou sans matériel. Une dominante cardio-vasculaire conjuguée d'un ensemble de mouvements favorisant l'endurance. Cours de 45 min.

Lundi : 19 h 00 à 19 h 45 -

Début des cours à Echirolles le 25/09 – Nombre de Places : 10 –

Lieu Echirolles à côté de SOS médecin – 1 avenue du 08 mai 1945 –

### AQUABIKE :



Cours en groupe de 5 max, sur des vélos qui permet de renforcer tous les groupes musculaires, travail cardio, cours en musique, bonne humeur assurée

Lundi : 20 h 00 à 20 h 45 –

Début des cours à Echirolles le 25/09 – Nombre de Places : 5 –

Lieu Echirolles à côté de SOS médecin – 1 avenue du 08 mai 1945 –

## **Les « NATATION »**

### **Natation enfants :**

Enfants 4 ans – 2<sup>ème</sup> section maternelle : Ne sachant pas mettre la tête sous l'eau –  
Débutants + + + -

#### **1er niveau -**

Cours de 35 min, 5 enfants maxi par créneau. Début des cours

Samedi :	11h45	Echirolles	30/09
----------	-------	------------	-------

#### **2<sup>ème</sup> Niveau -**

Samedi :	12h30	Echirolles	30/09
----------	-------	------------	-------

### **Natation débutant adultes :**

Cours de 45 min, apprentissage d'1 voire 2 nages. Début des cours

Samedi :	09h30-10h15	FONTAINE	30/09
----------	-------------	----------	-------

Mercredi :	19h00-19h45	CROLLES	27/09
------------	-------------	---------	-------

### **Natation perfectionnement adultes :**

Cours de 45 min, apprentissage de 3 nages. Début des cours

Samedi :	10h15-11h00	FONTAINE	30/09
----------	-------------	----------	-------

## TARIFS

Sections	Adhérents
<b>Aquaphobie Crolles</b>	310 € - 1 <sup>er</sup> niveau. 7 Séances - Crolles 280 € - 2 <sup>ème</sup> niveau (mini 5 ) 5 Séances – Crolles
<b>Aquaphobie Echirolles</b>	310 € - 1 <sup>er</sup> niveau, 7 Séances – Echirolles
<b>Aquabike Echirolles</b>	300 € - Echirolles
<b>Aquaform Echirolles</b>	300 € - Echirolles
<b>Natation Enfants Echirolles</b>	250 € - Pour 20 séances – sauf vacances scolaires
<b>Natation Adultes Débutants &amp; Perf Fontaine</b>	290 € - Fontaine
<b>Natation Adultes Débutants Crolles</b>	310 € - Crolles (mini 8 personnes)

## HORAIRES

	LUNDI ECHIROLLES	MARDI	MERCREDI CROLLES	JEUDI ECHIROLLES	VENDREDI ECHIROLLES	SAMEDI - Matin FONTAINE
AQUAFORM	19H00 19H45					
AQUABIKE	20H00 20H45					
NAT DEBUTANT			19h00 19h45			09H30-10H15
NAT PERF						10H15-11H00
AQUAPHOBIE					19H00-19H45	17H15-18H00 CROLLES
NATATION ENFANTS						11H45 (5) ECHIROLLES
NATATION ENFANTS						12H30 (5) ECHIROLLES

## Documents obligatoires à fournir pour votre inscription :

- Fiche d'inscription d'eau à d'eau
- Nouveaux adhérents : une enveloppe timbrée
- 1 Certificat médical de non-contre-indication à la pratique aquatique - **OBLIGATOIRE**
- Le premier chèque est de 100 €, paiement du solde en maximum 5 fois (multiples de 5) – encaissement le 5 de chaque mois à compter d'octobre 2023).
  
- ***NOTA: Aucune participation au 3ème cours ne sera possible sans remise du Certificat Médical***